

今月のインスタギャラリー

#love mitoyo

vol.15

▶問い合わせ
産業政策課 ☎73-3012

Instagramへ投稿された「ステキな三豊」情報をご紹介します。

おすすめスポット



ひまわり畑(豊中町)

午前8時
空に向かって満開のひまわり

橘城跡(財田町)

財田町橘城跡からの夕日
休憩所からの夕日はとっても綺麗でした。

睡蓮畑(三野町)

三野町で睡蓮が咲き誇った

■お気に入りのスポット、グルメなど「あなたの三豊」情報を、Instagramに「#lovemitoyo」をつけて投稿してください。

【投稿方法】

Instagramをしている人は、

- ①アカウント「mitoyo.honma.mon」をフォロー(※QRコードを読み取ってください)
- ②「#lovemitoyo」と場所、コメントをつけて投稿

あなたのとおきおきの三豊情報をお待ちしています!!

▲「Instagram」は
こちらから▲「ブログ」でも日々
の情報を発信中!いきいき長生き! 健康づくりのポイント
お口の健康でからだも元気に!

No.4

▶問い合わせ
地域包括支援センター ☎73-3021

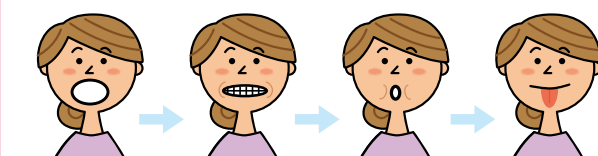
口は、食事・人との会話など健康な生活に欠かすことができない重要な役割を担っています。口の機能が低下すると、硬いものが噛みにくくなる、汁物でむせる、話しにくくなるなど、生活にさまざまな影響を与えます。

それに伴い、栄養が偏って免疫力が低下したり、人との会話が楽しめなくなったりしてしまうかもしれません。こういったことを予防するために、口を健康に保つことが大切です。

口を健康に保つためのポイント

1 あいうべ体操(口の周りの筋力アップ)

①～④の1セットを1日30セット目標にしましょう。

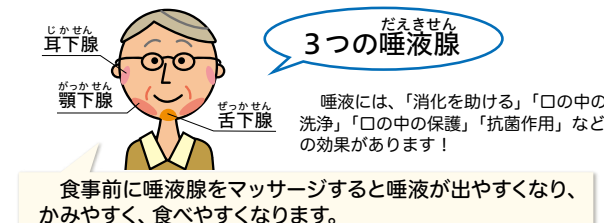


- ①口を「あー」と大きく開く
- ②口を「いー」と大きく横に広げる
- ③口を「うー」と強く前に突き出す
- ④舌を「べー」と突き出し、下に伸ばす

他にも、歯磨きや義歯の手入れ、定期的な歯科検診が大切です。

引用：公益社団法人 日本歯科衛生士会

2 唾液腺マッサージ(口の渇きを防ぎ、唾液が増加)

耳の下マッサージ
指をほほに当てて、
ゆっくりと回す(10回)あごの下のマッサージ
親指で、耳の下からあご
の下まで5カ所くらい順
番に押す(各5回ずつ)あごの真下のマッサージ
両手の親指で、あごの
真下をグーッと押す
(10回)

薬の上手な使い方を考えましょう

10月17日(月)～23日(日)は『薬と健康の週間』です

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014

私たちの健康を守るため、薬はとても大切なものです。薬との上手な付き合い方を考えましょう。

「お薬手帳」を活用しましょう

病院や薬局にはお薬手帳を持って行きましょう。薬の飲み合わせや重複、副作用、アレルギーなどをチェックしてくれます。複数の薬局を利用している場合も、お薬手帳を1冊にまとめましょう。

「かかりつけ薬局」を持ちましょう

複数の医療機関を受診していても、薬の情報をまとめて継続的に管理してもらえます。薬の重複や相互作用による悪影響を防ぐことができ、治療が効果的になるようサポートしてくれます。

「健康サポート薬局」や「認定薬局」を知っていますか?

「健康サポート薬局」では、薬の調剤に限らず、市販薬などの相談や健康食品に関するアドバイス、食事や介護への相談、適切な医療機関への紹介などを行っています。

「認定薬局」には、地域連携薬局と専門医療機関連携薬局があります。「地域連携薬局」は、通院だけでなく入退院や在宅医療への対応など、医療機関や介護施設などと服薬情報を共有し、より一層連携した対応ができる薬局です。また「専門医療機関連携薬局」は、がん診療連携拠点病院などと密な連携を行いながら、高度な薬学的管理ができる薬局です。

インターネットサイト「医療Netさぬき」では、健康サポート薬局を含む薬局や医療機関を検索できます。

医療Net さぬき

検索

<https://www.qq.pref.kagawa.lg.jp/ir37/qqport/kenmintop/>◀「医療Netさぬき」は
こちらから

おうちに「残薬」はありませんか?

飲み忘れや飲み間違いなどから残っている処方薬のことを、残薬といいます。残薬がある場合は薬剤師に相談してください。薬が残ってしまった原因を一緒に考え、アドバイスをくれたり、薬の数を調整してくれたりします。

「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか?

価格が安く、自己負担が少なくなる医薬品があります。有効成分は同じで、効き目に違いはありません。希望する場合は、医療機関や薬局にご相談ください。

目指せ 男女共同参画社会

「ワーク・ライフ・バランス」の本来の意味とは...

働き方改革の言葉とともに、「ワーク・ライフ・バランス」という言葉をよく聞きます。「ワーク・ライフ・バランス」とは何でしょうか?

この言葉は、「仕事と生活の調和」と訳されます。しかし、これだけでは解釈もさまざまになり、「生活と仕事のどちらかを犠牲にすること」、また「仕事と生活の時間比率を揃えること」と、さらには「女性支援のための施策である」といった誤解もされがちです。

ワーク・ライフ・バランスの本来の意味は、仕事と生活の両立から「相乗効果」を生むことです。具体的に言い換えれば、生活が充実することで仕事が集まってくる、また仕事が集まってくることで私生活も潤うといった、年齢や性別を問わず全ての働く人に向けた「施策」なのです。

ワーク・ライフ・バランスが実現された社会として、「就労による経済的自立が可能な社会」「健康で豊かな生活のため

の時間が確保できる社会」「多様な働き方・生き方が選択できる社会」が挙げられています。これらの実現に向けて企業は、「仕事と育児・介護の両立支援」「短時間勤務やフレックスタイム勤務制度※」「在宅勤務(テレワーク)制度の導入」など、管理職層がワーク・ライフ・バランスを理解した上で、従業員の働き方や人材の多様性を踏まえた柔軟な労働環境を整備することや、休暇制度などを利用しにくい職場風土の改革に取り組む必要があります。

また個人は、「家事・育児などの家庭責任の平等」「キャリア形成と能力開発」など、現在、家庭責任が女性に偏っている状況を解決するために、家族・夫婦で家事・育児の分担など協力体制を整える考え方を共有し、家族との充実した生活を送ること、自身の健康やスキルアップにつながる取り組みが必要です。

皆さんが充実感を感じながら働き、多様な生き方が選択・実現できる社会をめざしましょう。

※フレックスタイム勤務制度：従業員が始業、終業時刻を自身で決定する働き方

▼問い合わせ
人権課 ☎73・3008